



НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РАЗОВАНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБ-  
РАЗОВАНИЯ  
**«СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ШКОЛА ПО СТРЕЛКОВЫМ ВИДАМ СПОРТА РО ДОСААФ РОССИИ  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

400074, г. Волгоград, ул. Баррикадная, д.1 Д, тел/факс.95-78-25, E-mail: [tir-rosto-vgg@mail.ru](mailto:tir-rosto-vgg@mail.ru) Р/с  
40703810700030000130 в ОАО КБ «РУСЮГБАНК» в г. Волгограде, кор/счет 30101810700000000791, БИК  
041806791, ИНН 3445904292 КПП 344501001

---

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор НОУ «СТШ ДОСААФ России Волгоградской области»  
С.А. Орлов

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Полевой арбалет  
(10, 18, 25 метров)

Программа учебных групп  
(от 18 лет)

Волгоград

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Полевой арбалет» по содержанию является спортивно-технической, по форме организации - индивидуально-ориентированной, по времени реализации - длительной подготовки. В ее основе требования Единой всероссийской спортивной классификации по выполнению массовых разрядных нормативов.

Проблема оружия, уважительного отношения к нему на фоне пропаганды насилия с экранов телевизоров, средств массовой информации, весьма актуальна.

В программе последовательно решаются основные задачи:

Образовательные:

- освоение и совершенствование техники стрельбы из арбалета;
- накопление опыта участия в соревнованиях;

Образовательная направленность занятий обеспечивается планомерной и последовательной передачей знаний об основных элементах техники и тактики стрельбы, правилах проведения соревнований и мерах безопасности при обращении с оружием.

В ходе учебно-тренировочной работы должны решаться как общие, так и частные задачи, стоящие перед спортивными школами на каждом из этапов многолетней подготовки стрелков, основными из которых являются:

В группах начальной подготовки (этап предварительной стрелковой подготовки):

- усвоение правил безопасности при обращении с оружием, основных элементов техники стрельбы, начальное развитие специальных физических качеств стрелка, изучение материальной части спортивного оружия,

В учебно-тренировочных группах (этап обучения различным стрелковым упражнениям и углубленной тренировки в избранном виде спорта):

- повышение уровня специальной подготовленности, освоение и совершенствование техники стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях, развитие моральных и специальных психических качеств спортсмена, приобретение навыков в судействе и навыков работы тренера, обучение ведению дневника тренировок, умению анализировать свои выступления на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования (этап спортивного совершенствования).

- дальнейшее развитие специальных физических качеств, повышение уровня спортивно-технического и тактического мастерства в избранном виде оружия за счет постепенного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок и доведения их величин до требований большого спорта, достижение стабильности высоких технических результатов.

Материал программы представлен в двух разделах: теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия содержит материал, способствующий расширению

знаний по истории стрелкового спорта, а также основ техники и тактики стрельбы.

На практических занятиях по совершенствованию техники стрельбы изучаются и закрепляются умения и навыки по технике и тактике стрельбы из арбалета, приобретаются и закрепляются практические навыки в подготовке и регулировке арбалетов, навыки по уходу за оружием. Формируются умения в участии и судействе соревнований.

В ходе специальной физической подготовки развиваются двигательные качества, которые необходимы стрелку-спортсмену.

Каждое занятие по технической подготовке предполагает вводно-организационную, основную и заключительную часть. Вводно-организационная обеспечивает подготовку оборудования и стрелкового инвентаря к предстоящему занятию, а также проведение инструктажа по мерам безопасности при обращении с оружием.

В основной части тренировочного занятия спортсмены отрабатывают технику стрельбы из арбалета или овладевают основами специальной физической подготовки. В заключительной — подводятся итоги занятия.

Программа предусматривает:

Таблица № 1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе		Максимальное (в неделю) количество учебных		Требования по спорт. Подготовка на конец учебного года
		в начале года	в конце года	занятий	часов	
НП	1-ый год	10-12	6-8	3	6	3 разряды
УТ	1-ый год	8-12	6-8	3	9	2 разряды
	2-ой год	6-8	5-7	3	12	2 разряд, 1 разряд
СС	1-ый год	5-6	4-5	4	16	1
	2-ой год	4-5	3-4	5	20	кмс
	3-ий год	3-4	3-4	6	24	мс
ВСМ	1-ый год	3-4	3-4	5 или 6	30	мс подтвер..
	Свыше 1года	2-3	2-3	6	до 36	мсмк жел-но мсмк подтв.

Таким образом, на проведение занятий по пулевой стрельбе отводится:

НП - – 312 часов ежегодно

УТ - – 468-624 часов ежегодно

СС - – 832-1248 часов ежегодно

ВСМ - 1560 или 1872 часов ежегодно

**Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий на год (в часах)**  
Таблица № 2

Разделы подготовки	Этапы подготовки						
	НП	УТ		СС			ВСМ
	1-ыйгод	1-ый год	2-ой год	1-ый год	2-ой год	3-й год	Индивидуально для каждого из спортсменов
Специальная физическая подготовка	50	68	78,5	96	107	118	
Технико-тактическая под- готовка	202	312,5	434	592	746,5	921	
Теоретическая подготовка	28	26,5	31	34	38	40	
Контрольные стрельбы	6	11	21	33	42	52	
Классификационные и ка- лендарные соревнования	2	7	15	32	50	68	
Контрольно-переводные испытания	2	3	2	2	3	3	
Практики: инструкторская судейская	13 7	15 13	14,5 15	18,5 12,5	25 17,5	22 12	
Медицинское обследование	по плану						
Общее количество ча- сов/занятий	303 148	443 148	596 148	807 195	1011 250	1224 306	1500 или 1850 250 или306

**Примечание:** распределение часов по разделам подготовки для *каждого* из спортсменов группы высшего спортивного мастерства индивидуально, оно определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в данный период времени и может изменяться в течение года; но общее количество часов по видам подготовки должно соответствовать запланированному на год: оно определяется режимом учебно-тренировочных занятий для данной группы и на данный год.

Многолетняя подготовка стрелков высокого класса осуществляется поэтапно с учетом уровня подготовленности обучаемых. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Контингент учащихся спортивных школ подразделяется на группы:

- начальной подготовки,
- учебно-тренировочные,
- спортивного совершенствования
- высшего спортивного мастерства.

На *первом этапе* обучения в *группах начальной подготовки* необходимо:

- способствовать усвоению сведений о возникновении и развитии арбалетного спорта;

- способствовать обеспечению формированию специальных качеств, определяющих успехи в стрельбе из арбалета: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;
- овладевать знаниями по соблюдению мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формировать навыки их выполнения;
- изучение материальной части арбалета;
- обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;
- изучение типов стрел;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- освоение стрельбы в положении «сидя» с опорой на стол и «стоя»;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания - СТП, «несовмещение», «совмещение»; овладение навыками расчета поправок и внесения их;
- общее ознакомление с понятиями: «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнения в соответствии с правилами соревнований; участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов 3 юн., 2 юн., 1 юн. или 3-го взрослого разрядов;
- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к началу их и уборке по окончании;
- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней).

На *втором этапе* стрелковой подготовки в *учебно-тренировочных группах* необходимо:

- усвоение сведений о движениях: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки; о воспитательном и прикладном значениях стрельбы из арбалета; о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;
- совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных проявлениях;
- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- изучение материальной части оружия избранного вида стрельбы;
- закрепление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения;

- формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний» без «ожидания» и «встречи» его;
- формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;
- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; *овладение умением*, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел: не допускать ошибок (первый год);
- *формирование навыка* координировать удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ») - второй год;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;
- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом во время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 2-3 - ого разрядов (первый год обучения), 2 «подтвердить» и желательно 1 разряд (второй год обучения);
- совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;
- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;
- ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника;
- участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение 3-го и 2-го разрядов, 1 разряда (желательно);
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;
- участие в работе бригады по подготовке мишеней к соревнованиям; работа в качестве показчика, контролера; ознакомление с обязанностями судьи линии мишеней, линии огня, выполнение этих обязанностей на соревнованиях в качестве судьи-стажера.

На *третьем этапе* стрелковой подготовки в группах *спортивного совершенствования* необходимо:

- дальнейшее совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, равновесия, произвольного расслабления;
- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, доведение выполнения их до полного автоматизма;
- усвоение сведений о прочности и живучести стрел, причинах износа арбалетов: механических, термических и химических; осознание необходимости бережного ухода за ним, о траектории и ее элементах, о полете стрелы и причинах их разбрасывания;
- изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок;
- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;
- умение при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними, прицеливаясь, удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие» (развитие силовой выносливости);
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изготровке без значительного утомления (без затруднений) и болезненных ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 1 разряда, 1 подтв. (первый год обучения), КМС (второй год обучения), МС, (третий год обучения);
- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;
- совершенствование автономной работы указательного пальца;
- овладение альтернативными способами управления спуском;
- совершенствование навыка выполнения выстрела в «районе колебания» (он должен быть уже минимальным) без «ожидания» и «встречи» его, при сохранении «рабочего состояния» до, во время и после выстрела;
- формирование и совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;
- овладение умением концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом, а также на тех элементах выполнения выстрела, в которых появился «брак»;
- овладение техникой и тактикой выполнения выстрелов в финале, их совершенствование;

- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; ведение дневника; приобретение навыков анализировать результаты самоконтроля, делать выводы – предложения, советы с тренером;
- усвоение знаний о саморегуляции - произвольном изменении психологического состояния; приемы саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях соревнований;
- ознакомление с принципами построения учебно-тренировочного занятия (второй год), углубление знаний о построении занятий, самостоятельное составление планов построения личных тренировок и проведения отдельных занятий в группах начального обучения по заданию тренера (третий год обучения);
- проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера и самостоятельно в присутствии тренера, а в учебно-тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий в присутствии тренера; оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься стрельбой из арбалета в начале учебного года;
- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с правилами соревнований, требований к оружию, изготовкам, экипировке;
- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, в КОР.

На *четвертом этапе* стрелковой подготовки в группах *высшего спортивного мастерства* необходимо:

- ознакомление с достижениями советских и российских стрелков на чемпионатах и первенствах мира и Европы; с проводимыми в стране соревнованиями среди взрослых, юниоров, юношей; с успехами одаренных стрелков на соревнованиях в стране и за рубежом, выступавших в разных возрастных группах;
- дальнейшее совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости (при постоянном контроле), координированности, равновесия, произвольного расслабления;
- периодическая проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до полного автоматизма; проверка умения проводить с начинающими стрелками занятий по этой важнейшей теме и проведение их в присутствии тренера;
- изучение материальной части новых моделей оружия избранного вида стрельбы, овладение навыками устранения неполадок и индивидуальной подгонки оружия;
- дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;

- умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок - оружие», прицеливаясь, при выполнении нескольких серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости); количество выстрелов должно превышать в 1,5-2 раза число зачетных в упражнениях, выполняемых на соревнованиях, на каждом временном отрезке этапа оно определяется степенью подготовленности спортсмена;
- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом за время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок- оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения на соревнованиях упражнений избранного вида оружия спортсменами, подготовленными на уровне КМС и МС;
- доведение выполнения элементов выстрела до автоматизма;
- дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца;
- совершенствование альтернативных способов управления спуском;
- дальнейшее совершенствование внутреннего контроля (умения «слушать себя») за стабильностью усилий (статической работой) мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»; - дальнейшее совершенствование навыка координировать при выполнении выстрела удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);
- совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела и упражнения в целом;
- совершенствование техники и тактики выполнения выстрелов в финале;
- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение и подтверждение нормативов, завоевание права быть кандидатом и членом сборных команд обществ или ведомств, страны;
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; овладение умением анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы и вместе с тренером решать, какие коррективы следует вносить в подготовку, при необходимости делать это самостоятельно;
- при необходимости проведение в группах начальной подготовки первых занятий в присутствии тренера и самостоятельно, а в учебно-тренировочных группах отдельных частей практических и теоретических занятий; в начале учебного года оказывать помощь тренерам спортивной школы при проведении набора желающих заниматься арбалетной стрельбой;
- твердое знание обязанностей и прав участников соревнований, условий выполнения освоенных упражнений в соответствии с Правилами соревнований;
- участие в составе судейской бригады в подготовке к соревнованиям мишеней, информационных «листов»; выполнение обязанностей судьи-стажера линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.

## **Примерный годовой план по видам подготовки (группы начальной подготовки)**

### **1. Теоретические занятия**

1. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. История школы.
2. Качества, определяющие успешность занятий стрельбой.
3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.
4. Виды спортивного оружия.
5. Характеристика, основные части арбалета.
6. Прицельные приспособления, виды, устройство.
7. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение».
8. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.
9. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание.
10. Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
  - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
  - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
  - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
  - координирование удержания системы «стрелок-оружие»,
  - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
11. Правила соревнований:
  - обязанности и права участника соревнований,
  - порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;
  - общие требования к изготовкам;
  - обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
12. Зачеты по теории.

### **2. Практические занятия**

1. Выполнение упражнений специальной физической направленности.
2. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:
  - прицеливание с диоптрическим прицелом,
  - управление спуском (плавность, «неожиданность»),
  - дыхание.
3. Выполнение выстрелов в «районе колебаний».
4. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки.
5. Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях,
  - по белому листу и мишени,
  - на «кучность» и совмещение.
6. Расчет и внесение поправок.
7. Контроль спортивной подготовленности:
  - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
  - выполнение упражнений по условиям соревнований,
  - квалификационные соревнования (зачет по техн. подготовленности)

10. Инструкторская практика: показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.
11. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

### **Примерный годовой план по видам подготовки (учебно-тренировочные группы 1-го года обучения)**

#### **1. Теоретические занятия**

1. Единая спорт. классификация, спортивные разряды.
2. Причины и цель развития стрельбы в России. Движения: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки.
3. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).
4. Марки стрел
5. Характеристика, основные части арбалета.
6. Прицельные приспособления, виды, устройство (закрепление знаний).
7. Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями (повторение).
8. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (осмысление, углубление и закрепление полученных знаний).
9. Статическая работа мышц, удерживающих в равновесии систему «стрелок-оружие», внутренний контроль – умение «слышать себя».
10. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
11. Уточнение понимания сути явлений:
  - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
  - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
  - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
  - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
12. Координарование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
13. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.
14. Зачеты по теории.

#### **2. Практические занятия**

1. Выполнение упражнений специальной физической направленности
2. Освоение и совершенствование техники выполнения выстрела:
  - управление спуском (плавность, «неожиданность», автономность)
  - дыхание.
3. Выполнение выстрелов в «районе колебаний».
4. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки.
5. Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях,
  - по белому листу и мишени,
  - на «кучность» и «сомещение».

6. Расчет и внесение поправок между сериями.
7. Контроль спортивной подготовленности:
  - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
  - выполнение упражнений по условиям соревнований,
  - квалификационные соревнования (зачет по техн.подготовленности).
8. Инструкторская практика: показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия.
9. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве показчика и контролера, судьи - стажера на линии мишеней.

### **Примерный годовой план по видам подготовки (учебно-тренировочные группы 2-го года обучения)**

#### **1. Теоретические занятия**

1. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире (закрепление).
2. Движение стрелы и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия.
3. Характеристика, основные части арбалета.
4. Расчет и внесение поправок во время стрельбы.
5. Корректировка и самокорректировка, правила внесения поправок.
6. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание - проверка понимания сути этих явлений.
7. Внутренний контроль (умение «слышать» себя) за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие» (уточнение понимания).
8. Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.
9. Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:
  - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
  - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
  - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
  - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
  - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и нажима на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).
10. Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений
11. Зачеты по теории.

#### **2. Практические занятия**

1. Выполнение упражнений специальной физической направленности для тренировки строго определенных групп мышц.
2. Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела.
3. Выполнение выстрелов в «районе колебаний».
4. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки.

5. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
6. Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически) - по белому листу и мишени.
7. Контроль спортивной подготовленности:
  - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
  - выполнение упражнений по условиям соревнований,
  - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
8. Инструкторская практика: показ изготовок для стрельбы из избранного вида оружия, рассказ новичкам о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
9. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

### **Примерный годовой план по видам подготовки (группы спортивного совершенствования 1-го года обучения)**

#### **1. Теоретические занятия**

1. Меры безопасности, правила поведения в тирах, на стрельбищах.
2. Прочность и живучесть стрел, причины износа: механические, термические и химические; необходимость бережного ухода за ними.
3. Характеристика, основные части арбалетов новых моделей.
4. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (серий, упражнений) на «совмещение».
5. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, совершенствование их выполнения.
6. Проверка и уточнение понимания терминов:
  - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
  - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
  - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
  - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
  - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).
7. Правила финальных соревнований (общие положения)
8. Зачеты по теории.

#### **2. Практические занятия**

1. Выполнение упражнений специальной физической направленности: тренировка строго определенных групп мышц, развитие мышечных ощущений.
2. Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела.
3. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие».

4. Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)
5. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
6. Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически) - по белому листу и мишени.
7. Освоение техники выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).
8. Контроль спортивной подготовленности:
  - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
  - выполнение упражнений по условиям соревнований,
  - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
9. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
10. Инструкторская практика: показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
11. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, огневого рубежа.

### **Примерный годовой план по видам подготовки (группы спортивного совершенствования 2-го года обучения)**

#### **1. Теоретические занятия**

1. Значение развития массового спорта. Подготовка резерва для сборной команды страны.
2. Проводимые в стране соревнования по стрельбе из арбалета.
3. Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах.
4. Траектория и ее элементы, полет стрелы, причины разбрасывания.
5. Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).
6. Самокорректировка, внесение поправок при выполнении стрельб (упражнений) на «совмещение», правила внесения поправок.
7. Управление спуском – альтернативные способы, обстоятельства их применения.
8. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (уточнение представлений).
9. Уточнение знаний сути понятий:
  - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
  - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
  - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый);
  - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
  - координирование удержания позы-изготовки, прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»).

10. Приемы саморегуляции, произвольного изменения психологического состояния.
12. Понятие о перетренировке, ее вреде, мерах предупреждения и средствах восстановления.
13. Самоконтроль, необходимость ведения дневника.
14. Принципы построения учебно-тренировочного занятия.
15. Требования к выполнению выстрелов в финале (по видам упражнений)
16. Правила соревнований: условия выполнения упражнений, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.
17. Зачеты по теории.

## **2. Практические занятия**

1. Упражнения специальной физической направленности: развитие силовой и статической выносливости.
2. Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствование техники выполнения выстрела.
3. Совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники выполнения выстрела, в которых возник «брак».
4. Совершенствование координирования работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).
5. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца.
6. Освоение альтернативных способов управления спуском.
7. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
8. Совершенствование техники выполнения выстрелов в финале.
9. Практические стрельбы: - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости) - по белому листу и мишени.
10. Контроль спортивной подготовленности:
  - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
  - выполнение упражнений по условиям соревнований,
  - квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности).
11. Инструкторская практика: показ изготовления для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
12. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР.

## **Примерный годовой план по видам подготовки (группы спортивного совершенствования 3-го года обучения)**

### **1. Теоретические занятия**

1. Участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы, мира.

2. Необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности правил поведения в тирах.
3. Характеристика, основные части новых моделей оружия (во всех группах).
4. Координирование выполнения элементов техники выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание (повторение).
5. Углубление знаний по вопросам:
  - «самоконтроль», необходимость ведения дневника,
  - показатели общего состояния спортсмена,
  - анализ результатов самоконтроля, выводы,
  - при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.
6. Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий.
7. Психологические особенности выполнения выстрелов в финале (по видам упражнений).
8. Правила соревнований: условия выполнения упражнений, обязанности судьи-стажера линии мишени, линии огня, КОР, информатора.
9. Зачеты по теории.

## **2. Практические занятия**

1. Совершенствование выполнения упражнений специальной физической направленности: силовой и статической выносливости.
2. Дальнейшее совершенствование умения концентрировать и удерживать внимание на сохранении стабильности усилий по удержанию системы «стрелок-оружие» и на тех элементах техники, в которых возник «брак».
3. Дальнейшее совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска.
4. Дальнейшее совершенствование альтернативных способов управления спуском.
5. Дальнейшее совершенствования техники выполнения выстрелов в финале.
6. Практические стрельбы - на укороченных дистанциях, (периодически, при необходимости): - по белому листу и мишени.
7. Контроль спортивной подготовленности: прикидки, турниры, участие в календарных соревнованиях.
8. Составление плана учебно-тренировочного занятия (самостоятельно).
9. Овладение навыками устранения неполадок в оружии.
10. Инструкторская практика: показ изготовки для стрельбы из избранного вида оружия, помощь в исправлении ошибок, замеченных у других стрелков; сообщение о мерах безопасности, правилах поведения в тире.
11. Судейская практика: шифровка мишеней для контрольных стрельб и соревнований, работа в качестве контролера, выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, КОР, информатора.

### **Примерный годовой план тем теоретических и практических занятий для спортсменов групп высшего спортивного мастерства**

В группах высшего спортивного мастерства подготовка проводится по индивидуальным планам для каждого из стрелков. Это уже сложившиеся мастера,

которые поставили перед собой задачу добиться наивысших показателей. Их задача – дальнейшее совершенствование техники выполнения выстрелов и всего упражнения в целом в избранном виде стрельбы, успешность выступлений на соревнованиях высочайшего ранга, завоевание призовых мест, почетных званий (титолов).

Для подготовки таких спортсменов обязательны планы: перспективный на 4-х - летие и годовые на каждый год, составленные на основании и в соответствии с перспективным. Все эти планы составляются тренером и спортсменом совместно. С ростом спортивного мастерства спортсменов возрастает удельный вес индивидуальных форм в их подготовке и большей самостоятельности.

При составлении перспективного должна быть намечена цель: главные соревнования четвертого года. Это могут быть чемпионаты мира, Европы.

Содержание перспективного плана подготовки должно быть отражено в следующем:

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты;
- контрольные спортивно-тренировочные показатели по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха;
- общие и специальные (стрелковые) объемы тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, диспансеризации, восстановительных мероприятий;
- график учебно-тренировочных сборов, мест занятий.

Определение цели и задач в индивидуальных планах должны основываться на всестороннем учете возможностей спортсмена и условий для их полного проявления. При составлении перспективного плана необходимы советы и помощь врача, постоянно наблюдающего психофизическое состояние спортсмена, подающего надежды.

Очень часто причиной неудачных выступлений мастеров высокого уровня на ответственных соревнованиях бывает неспособность справиться с психологической нагрузкой. Иногда не хватает знаний, иногда умения произвольно регулировать свое психологическое состояние. Что-то нужно повторить, изучить более глубоко, усвоить. Это определяют вместе каждый из спортсменов и его тренер, ибо психологическая подготовка требует серьезного и вдумчивого подхода. Расширяя и углубляя знания разделов общей психологии, необходимо особенно вдумчиво изучить вопросы самоконтроля и саморегуляции, научиться использовать полученные знания как в повседневной жизни, учебно-тренировочной подготовке, так и на соревнованиях, когда задача спортсмена - реализовать свои возможности.

Перечень знаний по психологии:

- представления - их суть, виды, важнейшее из них для стрелка – мышечные представления; характерные особенности, отличия от восприятий;
- мышление – процесс обобщенного и опосредованного познания вещей и явлений, основанного на осознании связей и отношений между ними; основные мыслительные процессы; качества ума; мышление и речь, культура речи;
- чувства или эмоции – переживание человеком отношения к тому, что он познает и делает; чувства и сознание; физиологическая основа чувств; их влияние на психологическое состояние спортсмена, выражение чувств; основные качества чувств; настроения; чувства и деятельность; чувство долга;
- воля – ее проявление в сознательных, целенаправленных действиях; действия разумные и импульсивные; волевое действие произвольно, оно направлено на преодоление внешних и внутренних препятствий; звенья волевого действия; потребности, побуждающие мотивы деятельности человека; волевые качества, воспитание воли;
- общее понятие о внимании; виды внимания, свойства внимания, закон распределения внимания, борьба с отвлечением внимания; физиологические основы внимания, закон индукции нервных процессов; воспитание внимания;
- навыки, их формирование; привычки;
- различные типы нервной деятельности, темпераменты, осознание положительных и отрицательных сторон каждого из типов темперамента;
- углубление знаний о «саморегуляции» (произвольном изменении психологического состояния), приемах управления им; ознакомление с комплексным методом саморегуляции, овладение приемами саморегуляции, лежащих в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований;
- углубление знаний об утомлении, переутомлении, перетренировке, мерах предупреждения, средствах восстановления;
- углубление знаний о «самоконтроле», показателях общего состояния спортсмена; умение анализировать результаты самоконтроля, на основании дневниковых данных делать выводы, при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку.

Техника выполнения выстрела, его элементов практически неизменна.

Чем выше мастерство спортсмена, тем совершеннее должна быть его техника, без малейших ошибок. Объекты и методики совершенствования техники выполнения выстрела отражены в годовых планах подготовки стрелков групп спортивного совершенствования 3-го года обучения. Стрелкам групп высшего спортивного мастерства при дальнейшем совершенствовании всех тех же сторон технической подготовки следует быть предельно внимательными к тому, сколь точны, безупречны их действия при выполнении элементов техники каждого выстрела. Особое внимание должно быть уделено внутреннему контролю за «работой» (статикой) мышц, обеспечивающих неподвижность системы «стрелок-оружие», и координированию всех действий по выполнению элементов техники выстрела.

Занимающийся пулевой стрельбой должен уметь: выполнять все двигательные действия предложенные программой и сдать контрольные нормативы по специальной физической подготовке:

**Контрольно-переводные нормативы в группах начальной подготовки для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа**

Таблица № 2

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мужчины/Девушки
1. Специальная физическая подготовка:		
	длительное нахождение в позе-изготовке без утомления	- До 30 минут
	Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	до 10-ти секунд
		на каждый выстрел серии 3 -5 секунд
2.Техническая подготовка		
- поза-изготовка для стрельбы, дистанция 18 метров	Выполнение упражнения.АП-18 по условиям соревнований	
- поза-изготовка для стрельбы «стоя», дистанция 25 метров	Выполнение техн. правильных 5-ти выстрелов, дист. 25 м, миш., без оценки рез-та	
3.Теоретическая подготовка		
- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения	Знать, выполнять	
характеристика, основные части арбалетов	- знать,показать,рассказать	
- устройство прицелов: открытого (для всех), диоптрического (винтовка)	рассказать, показать	
- определение СТП, размеры габаритов на мишенях	внесение рассказать, рассчитать, внести поправки	
- явление «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные	знать, рассказать	
- основные элементы техники выполнения выстрела	рассказать, объяснить	
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»	понимать, насколько важно выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия	
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость		
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него		
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)		
- правила соревнований: общие требования к изгототкам; условия выполнения упражнения, обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней	знать, выполнять	
4. Инструкторская практика		
- выполнять обязанности дежурного, показывать, замечать ошибки, допущенные другими стрелками при выполнении выстрела, помогать их устранять	знать, выполнять	
5. Судейская практика		
- подготовка (шифровка) мишеней для контрольных, квалификационных соревнований, работа в качестве показчика, контролера	знать обязанности, выполнять	

**Контрольно-переводные нормативы в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения для зачисления в группы 2-го года этого этапа.**

Таблица №3

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мужчины/Девушки	
1. Специальная физическая подготовка:			
Длительное нахождение в изгойтовке без утомления			
			от 30 до 45 минут
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела	каждый тренер определяет в соответствии со своим опытом и требовательностью		
	- из арбалета по мишени		от 10 до 15 секунд
2.Техническая подготовка			
- поза-изгойтовка для стрельбы	Выполнение упражнения АП-18 по условиям соревнований		
- поза-изгойтовка для стрельбы	Выполнение 2-х серий из 10 выстрелов на 25 метров, отдых между сериями, оценка по кучности и по результату		
- поза-изгойтовка для стрельбы «стоя»	Выполнение 2-х серий из 10 выстрелов на 18 метров, отдых между сериями, оценка по кучности и по результату Выполнение упражнения АП-25 по условиям соревнований		
3.Теоретическая подготовка			
- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения		знать, выполнять	
- явления, происходящие при выстреле		знать, рассказать	
- характеристика, основные части арбалета		рассказать, перечислить, показать	
- прицельные приспособления на арбалетах		рассказать, показать	
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)		рассказать, рассчитать, внести поправки	
- устройство стрел, виды (марки);		рассказать, показать	
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения		уметь объяснить	
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»		понимать, насколько важно, контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять	
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость			
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него			
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)			

- правила соревнований: условия выполнения упражнений обязанности участника соревнований, шифровка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней	знать, выполнять
<b>4. Инструкторская практика</b>	
- показать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия, заме- чать ошибки других стрелков и помогать их исправить	выполнять
<b>5. Судейская практика</b>	
- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревно- ваний,	знать обязанности
- работа в качестве показчика, контролера - знание обязанностей помощника судьи линии мишеней	выполнять

**Контрольно-переводные нормативы в учебно-тренировочных группах 2-го  
года обучения для зачисления в группу 1-го года обучения на этапе спор-  
тивного совершенствования.**

Таблица №4

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мужчины/Девушки
1. Специальная физическая подготовка:		
Длительное нахождение в изготровке без утомления		
		от 45 минут до 1 ч..
	Статическая выносливость – ста- бильность усилия по удержанию си- стемы «стрелок – оружие» при вы- полнении отдельного выстрела или серии	каждый тренер определя- ет в соответствии со сво- им опытом и требова- тельностью
		15-25 секунд
		на каждый выстрел серии 4 -5 секунд
2.Техническая подготовка		
- поза-изготровка для стрельбы «стоя»	Выполнение упражнения.АП-18 по условиям соревно- ваний	
- поза-изготровка для стрельбы «стоя»	Выполнение упражнения АП-25 по условиям соревно- ваний	
3.Теоретическая подготовка		
- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения	знать, выполнять	
- движение стрелы и ее вылет; угол вылета, его зависимость от однооб- разия удержания оружия	знать, рассказать	
- характеристика, основные части арбалетов	рассказать, пере- числить, показать	
- прицельные приспособления на арбалетах	рассказать, показать	
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)	рассказать, рассчи- тать, внести поправ- ки	
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выпол- нения	уметь объяснить	
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем	понимать, насколь-	

«районе колебаний»	ко важно, контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него	
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)	
- правила соревнований: условия выполнения упражнений; обязанности участника соревнований, показчика, контролера, помощника судьи линии мишеней	знать, выполнять
<b>4. Инструкторская практика</b>	
- уметь показывать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их	выполнять
<b>5. Судейская практика</b>	
- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований,	знать обязанности
- работа в качестве показчика, контролера знание обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня	выполнять

**Контрольно-переводные нормативы в группах спорт. совершенствования  
1-го года обучения для зачисления в группы СС 2 года обучения.**

Таблица №5

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мужчины/Девушки
1. Специальная физическая подготовка:		
Длительное нахождение в изготровке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном		
		от 1 ч. до 1 ч.15 мин.
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	каждый тренер определяет в соответствии со своим опытом и требовательностью	
	20-30 секунд	
	на каждый выстрел серии 4 -5 секунд	
2.Техническая подготовка		
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»	Выполнение упражнения.АП-18 по условиям соревнований	
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»	Выполнение упражнения АП-25 по условиям соревнований	
3.Теоретическая подготовка		
- необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах на уровне автоматизма	знать, выполнять	
- прицельные приспособления на арбалетах	рассказать, показать	
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)	рассказать, рассчитать, внести поправки	

	ки
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения	уметь объяснить
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»	понимать, насколько важно, контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него	
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)	
- правила соревнований: условия выполнения упражнений обязанности и права участника соревнований, шифровка мишеней к соревнованиям, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора	знать, выполнять
<b>4. Инструкторская практика</b>	
- уметь показывать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их	выполнять
<b>5. Судейская практика</b>	
- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований,	знать обязанности
- работа в качестве контролера - выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора	выполнять

**Контрольно-переводные нормативы в группах спорт. совершенствования  
2-го года обучения для зачисления в группы СС 3 года обучения.**

Таблица №6

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мужчины/Девушки
1. Специальная физическая подготовка:		
Длительное нахождение в изготровке без утомления,		
	- в позе-изготровке «стоя»	от 1 ч. до 1 ч.30 мин.
	Статическая выносливость – ста- бильность усилия по удержанию си- стемы «стрелок – оружие» при вы- полнении отдельного выстрела или серии	каждый тренер определя- ет в соответствии со сво- им опытом и требова- тельностью
		20-30 секунд
		на каждый выстрел серии 4 -5 секунд
2.Техническая подготовка		
	Выполнение упражнения.АП-18 по условиям соревно- ваний	
	Выполнение упражнения АП-25 по условиям соревно- ваний	
3.Теоретическая подготовка		
- необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах на уровне автоматизма		знать, выполнять

траектория и ее элементы, полет стрелы, причины их разбрасывания	знать, рассказать
- характеристика, основные части арбалетов: новые модели	рассказать, перечислить, показать
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)	рассказать, рассчитать, внести поправки
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения	уметь объяснить
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»	понимать, насколько важно, контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость	
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него	
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)	
- правила соревнований: условия выполнения упражнений обязанности и права участника соревнований, шифровка мишеней к соревнованиям, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР	знать, выполнять
<b>4. Инструкторская практика</b>	
- уметь показывать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их	выполнять
<b>5. Судейская практика</b>	
- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований,	знать обязанности
- работа в качестве контролера	знать, выполнять
- выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР	

**Контрольно-переводные нормативы в группах спорт. совершенствования 3-го года обучения для зачисления в группы высшего спортивного мастерства.**

Таблица №7

Виды подготовки и контрольные упражнения		Мужчины/Девушки
<b>1. Специальная физическая подготовка:</b>		
Длительное нахождение в изготровке без утомления	от 1 ч.15 мин. до 1 ч.45 мин.	
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	каждый тренер определяет в соответствии со своим опытом и требовательностью	
	20-30 секунд	
	на каждый выстрел серии 5 -7 секунд	

2.Техническая подготовка		
	Выполнение упражнения.АП-18 по условиям соревнований	
	Выполнение упражнения АП-25 по условиям соревнований	
3.Теоретическая подготовка		
- необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности и правил поведения в тирах на уровне автоматизма		знать, выполнять
- характеристика, основные части арбалетов: новые модели		рассказать, перечислить, показать
- расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение)		рассказать, рассчитать, внести поправки
- основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения		уметь объяснить
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний»		понимать, насколько важно, контролировать свои мысли и действия, уметь выполнять
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость		
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него		
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»)		
- правила соревнований: условия выполнения упражнений, обязанности и права участника соревнований, шифровка мишеней к соревнованиям, обязанности помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР		знать, выполнять
4. Инструкторская практика		
- уметь показывать изготровки для стрельбы из избранного вида оружия, замечать ошибки других стрелков и помогать исправлять, рассказать начинающим о мерах безопасности, необходимости соблюдать их		выполнять
5. Судейская практика		
- подготовка (шифровка) мишени для контрольных стрельб и соревнований,		знать обязанности
- выполнение обязанностей помощника судьи линии мишеней, линии огня, информатора, КОР		знать, выполнять



НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РАЗОВАНИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБ-

«СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ШКОЛА ПО СТРЕЛКОВЫМ ВИДАМ СПОРТА РО ДОСААФ РОССИИ  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»

400074, г. Волгоград, ул. Баррикадная, д.1 Д, тел/факс.95-78-25, E-mail: [tir-rosto-vgg@mail.ru](mailto:tir-rosto-vgg@mail.ru) P/c  
40703810700030000130 в ОАО КБ «РУСЮГБАНК» в г. Волгограде, кор/счет 30101810700000000791, БИК  
041806791, ИНН 3445904292 КПП 344501001

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор НОУ «СТШ ДОСААФ России Волгоградской области»  
С.А. Курунин



« 9 » Инварь 2013г.

Полевой арбалет  
(10, 18, 25 метров)

Программа учебных групп  
(от 18 лет)

Волгоград

Пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено  
печатью на листах  
Директор НОУ «СПШ  
ДОС МАФ России  
Волгоградской области»  
С.А. Курнин

